Impression à partir du site https://offredeformation.picardie.fr le 17/11/2015.

Fiche formation Développement personnel - Mieux gérer votre temps et votre stress pour mieux gérer votre entreprise - N° : 0070354 - Mise à jour : 10/07/2015

Mieux gérer votre temps et votre stress pour mieux gérer votre entreprise

Développement personnel - Mieux gérer votre temps et votre stress pour mieux gérer votre entreprise

Chambre de Métiers et de l'Artisanat de la Somme - BOVES
Cité des Métiers et de l'Artisanat
7 Rue de l'Ile Mystérieuse
80440 Boves Cedex .

Tél : 03-60-12-71-43

Description et Organisation de la formation

Objectif de l'action de formation :
Etre plus performant dans la gestion de l'entreprise grâce à une meilleure gestion du temps et la maîtrise de son stress.

Programme :

1. Gérer son temps
- L'importance de la gestion du temps dans la gestion du stress.
- Test : où en êtes-vous avec la gestion de votre temps ?
- Repérer ses rythmes d'activité

2. Gérer son stress
- Les clignotants qui vous indiquent que vous êtes stressés.
- Les déclencheurs de stress.
- Quel est votre niveau de stress ? Déterminez quel est votre profil de stressé
- Comment repérer les causes du stress ? Comment échapper aux pièges du stress ?
- Savoir affronter une situation stressante : la visualisation positive, les affirmations positives, la bulle protectrice.
- Savoir se conditionner pour obtenir un point de vue positif : mode d'emploi.
- Contrôler sa respiration : exercices.
- Le rôle de la méditation.
- La visualisation des couleurs.
- Se relaxer au bureau.
- Inventaires des techniques complémentaires.

Accès à la formation

Conditions d'admission :
Prendre contact avec le service Formation de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de la Somme :
defa@cma80.fr - T: 03.60.127.160 - F: 03.60.144.600
Inscription possible sur www.cma80.fr

Niveau d'entrée minimum : 5 - V (BEP/CAP)

Informations et inscription

Attention : Si vous êtes demandeur d'emploi, vous devez obligatoirement vous adresser à un conseiller d'un réseau d'accueil (Pôle emploi, MEF, Mission Locale, ...)

Contact(s) de la formation :

- HENOCQ - Chantal
  Assistant(e)
  Tél : 03-60-12-71-60
  Fax : 03-60-14-46-00

Méthodes et outils pédagogiques

Formation animée par un expert-conseil
Étude des thèmes par apports théoriques et cas pratiques s'inspirant très concrètement de la réalité professionnelle dans les entreprises d'aujourd'hui
Support de formation remis à chaque participant

Sessions de formation

Code session	Lieu de formation	Date de début	Date de fin	Durée	Dispositif
20654	80440 Boves	14/12/2015	14/12/2015	7	

Informations à destination des professionnels de la formation

Formacode principal : 15097 gestion stress
NSF : 413 Développement des capacités comportementales et relationnelles
Liste des formacodes :

- 15097 gestion stress
- 32038 gestion situation difficile

Sessions détaillées :

Du 14/12/2015 au 14/12/2015 - Boves (80) - Durée : 7 heures

Nous contacter pour connaître les prochaines dates

Organisme formateur

Chambre de Métiers et de l'Artisanat de la Somme - BOVES - Voir la fiche
80440 Boves

Organisation de la session

Lieu de formation :
Cité des Métiers et de l'Artisanat
7 Rue de l'Ile Mystérieuse
80440 Boves Cedex .

Durée centre : 7 heures
Durée entreprise : 0
Alternance : non
Effectif : 10
Places disponibles : oui
10 places disponibles
Public(s) : Tout public
Rythme : Temps plein
Modalité d'enseignement : formation entièrement présentielle
Modalité d'entrée/sortie : à date fixe
Type de parcours : Modularisé
Type de positionnement : pédagogique

Informations et inscription

Attention : Si vous êtes demandeur d'emploi, vous devez obligatoirement vous adresser à un conseiller d'un réseau d'accueil (Pôle emploi, MEF, Mission Locale, ...)

Lieu d'inscription : Cité des Métiers et de l'Artisanat 7 Rue de l'Ile Mystérieuse 80440 Boves Cedex .

Prendre contact avec le service Formation de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de la Somme :
defa@cma80.fr - T: 03.60.127.160 - F: 03.60.144.600
Inscription possible sur www.cma80.fr

Moyens d'accès et modalités d'accueil

Hébergement : non
Restauration : oui
Accès handicapé : oui
Locaux conformes aux normes d'accessibilité

Financement

En fonction de votre statut, cette action peut-être financée / rémunérée. Renseignez-vous auprès des réseaux d'information et d'orientation.

Publics concernés

Tout public